

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ivančna Gorica: Naravna hitra hrana, 4. 2. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Bio Raj (Sokolska 6), info na tel.: 01/781-27-80.

Ljubljana: Naravna hitra hrana, 6. 2. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma (Gospodsvetska 6), info na tel.: 05/904-55-02.

Kamnik: Naravna hitra hrana, 11. 2. 2020 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Mamaterra (Ljubljanska c. 4a), info na tel.: 01/831-16-11.

Ljubljana: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 14. 2. 2020 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj (Tržnica Koseze – 1. nadstropje), info na tel.: 031/711-177.

Nova Gorica: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 17. 2. 2020 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave (Tumova 5); info v trgovinah Medigo, tel.: 05/330-46-15.

Koper: Prožna koža, trdna kost, 20. 2. 2020 ob 16:00 uri v Osnovni šoli Koper – sejna dvorana, 1. nadstropje (Cesta Zore Perello Godina 1); info na tel.: 040/277-857 ali mailu: info@institut-o.com.

Maribor: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 26. 2. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma (Žolgarjeva 18); info na tel.: 02/320-40-22.

Celje: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 27. 2. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma (Prešernova 25, Celje); info na tel.: 03/620-22-18.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Kranj: osebni posveti bodo 3. 2. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca (Cesta Jaka Platiše 18); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 04/620-13-50.

Škofja Loka: osebni posveti bodo 21. 2. 2020 v bio-trgovini Sivka (Frankovo naselje 67); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 04/513-17-14.

Novice vam pošiljata: Marjan in Mojca F. Breznikar

Za naročila pokličite: Gsm 040 834 904 ali Preko spletnih mest:

www.map-amino-acid.com ... MAP (OKA)

www.megahydrate.si ... (FHES)

www.probiotik.si ... Vita Bioss (Probiotik EM)



Ostareli kuža se je okreпил z OKA

Gospa N. nam je posredovala naslednjo izkušnjo:

“Naš kuža Medo je star 14 let. Maja letos (2019) mu je bila diagnosticirana nevropatija oz. degenerativno propadanje živčevja zaradi starosti. Veterinar mu je predpisal kortikosteroide, po katerih je bil apatičen, zelo zaspan in je veliko uriniral, zato se z uživanjem tovrstnih tablet nisem strinjala.

Veterinar je tudi ocenil, da mu upada mišična masa, zato težje hodi in ima slabšo stabilnost predvsem na mestu, če stoji ali sedi.

Po enem mesecu jemanja OKA (po 2 kapsuli na dan) je pridobil nazaj mišično maso. Tudi sicer si je vidno opomogel (pač glede na njegovo starost), izboljšala se je stabilnost in ima tudi manj težav pri hoji.

Sedaj mu dajem dnevno po eno kapsulo OKA kot podporo ob akupunkturi in magnetni terapiji za obnovo tkiv, poleg pa uživa tudi manjše odmerke konoplje. Glede na druge kužke in njegovo starost je njegovo zdravstveno stanje zelo zadovoljivo.”

Komentar dr. Iztoka Ostana: Vsaka vrsta vretenčarjev ima specifično optimalno kombinacijo esencialnih aminokislin. Zato tablete OKA, ki so pripravljene za ljudi, niso optimalne za druge sesalce. Prof. dr. Lucà-Moretti mi je povedal, da so v njihovem institutu INRC razvili tablete OKA za konje. Rezultatov njihove uporabe ne poznam. Izkušnja s psom Medom, ki jo je opisala gospa N., je zame prvo pričevanje o učinkih uživanja optimalne kombinacije esencialnih aminokislin OKA (namenjenih ljudem) pri psih. Zdi se, da jim lahko koristi, čeprav, kot rečeno, zanje niso tako optimalne kot so za ljudi.

FHES godi domačim živalim

»FHES sem začela uživati pred mnogimi leti«, nam je pisal naša znanka; »njegov vpliv na moje počutje je bil opazen. Rada bi pa povedala, da ta proizvod ni dober samo za ljudi, temveč tudi za živali. Imeli smo rottweilerja, ki je zbolel. Ugotovili so, da ima kostni sarkom. Vsak dan sem mu pričela dajati po dve kapsuli FHES v grlo. Učinek je bil viden že kmalu po zaužitju. Pri hoji se ni več spotikal in ni več klecal. Njegovo počutje se je vidno izboljšalo. Veterinar mu je ob pojavu bolezn napovedal le še slab mesec življenja, s FHES pa smo mu kvalitetno podaljšali življenje skoraj za eno leto. Tako je ob vsej pozornosti in ljubezni domačih in prijateljev dočakal enajst let.«

FHES je ustvaril decembra lani preminuli ameriški znanstvenik dr. Patrick Gillis Flanagan. Gre za koloidne mineralčke silicijevega oksida, obogatene z antioksidantskim vodikom. Take vrste mineralov vsebuje voda v himalajski dolini Hunza, znani po številnih stoletnikih. Tamkajšnji prebivalci vodo pijejo, z njo napajajo živino in namakajo polje. Blagodejni učinek ima predvsem antioksidantski vodik v FHES, a tudi silicijevi koloidi, ki ga nosijo so pomembni. Koloidi pripomorejo k razlepljanju krvničk. Te so zato sposobne prenesti po krvi več kisika, ki je ključnega pomena za proizvodnjo energije (ATP) v celicah. Posledica je lahko občutenje večje vitalnosti.

Še preden je bil ustvarjen FHES in so bili na voljo le prvotni Flanaganovi koloidi (Crystal energy), sta dr. Flanagan in njegova takratna soproga Gael Cristall ponudila vodo s temi koloidi domači psički Wishes. Od starosti je bila že tako onemogla, da je na sprehodih po gozdu komaj zmogla prestopati ležeče hlode. Po treh tednih pitja s koloidi obogatene vode jih je spet veselo preskakovala. Z enako vodo sta povrnili življenjske moči še prijateljevemu ostarelemu konju in okrepila njegove kobile, pa pozdravila dirkalne konje v kobilarni.

Tudi v hlevu brez neprijetnih vonjav

V glasilu Društva ekoloških kmetovalcev in vrtnarjev iz Meine je leta 2005 izšel prispevek o uspehu ekološke kmetije Langholz iz nemške pokrajine Schleswig-Holstein. Na kmetiji so se spopadali s problemom onesnažene vode v napajališču. V vodi je bilo preveč amoniaka, nitratov in fosfatov. Vodo so začeli prezračevati in vanjo vsak dan zlili po 10 litrov tekočine z dobrimi bakterijami za izboljšanje kakovosti prsti, ki jo proizvajajo v tovarni Erika Nielsena na Danskem. Po dveh tednih je bila voda v napajališču pitna.

Z enako tekočino so začeli škropiti tudi iztrebke goveda in tla v hlevu. Neprijetni vonj je izginil. Ob uporabi tako pripravljene gnoja je bila rast trave in pridelkov boljša.

Ker je bilo govedo zaradi onesnažene vode in okolja bolno, so kravam začeli dajati po 1 dl napitka za živali z dobrimi bakterijami, podobnega bio probiotiku EM. Driska in druge zdravstvene težave goveda so v naslednjih mesecih izginile. Visoko število levkocitov v krvi goveda, ki nakazuje vnetja, se je znižalo. Kakovost mleka se je zvišala (<https://www.mofga.org/Publications/The-Maine-Organic-Farmer-Gardener/Winter-2005-2006/Biosa>).

Mačke in psi ne marajo kislega okusa bio probiotika EM, zato jim ga primešujemo po kapljicah v pitno vodo. Dr. Iztok Ostan v sodelovanju z Boženo Ambrozius in Alberto Ostan – januar 2020 - še neobjavljen prispevek



Ekološki kmetovalec Thomas Langholz je ozdravil govedo in izboljšal kakovost mleka z dobrimi bakterijami.

Parkinsonova bolezen

Parkinsonova bolezen je nevrodegenerativna bolezen, ki prizadene centralni del možganov – t. im. črno jedro, *substantia nigra*. Ta proizvaja manj neurotransmitterja dopamina. Tipični znak je tresavica, ki se najprej pojavi kot tresenje rok. Postopoma bolezen prizadene celotno gibanje, koraki se skrajšajo, mišice otrdijo, govor upočasni ...

Oslablost bolnikov s Parkinsonovo boleznijo

Nedolgo tega me je kontaktirala starejša gospa s Parkinsonovo boleznijo. Bolj kot tresenje jo je motilo upadanje telesne teže in mišične mase. V stroki pojav imenujejo kaheksija. Nastane pri mnogih kroničnih boleznih (raku, jetiki, aidsu, Alzheimerjevi bolezni in drugih). Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo zelo vpliva na kakovost življenja: na sposobnost gibanja, na ravnotežje, pospeši razvoj bolezni itd. (Ma et al, 2018).

Zdravnik dr. Maurizio Lucà-Moretti priporoča (1998) bolnikom s kaheksijo uživanje aminokislinskega prehranskega dopolnila OKA. Pri zelo izčrpanih ljudeh je namreč prehranjevanje z običajnimi viri beljakovin neučinkovito, ker so presnovno zelo zahtevne: za njihovo prebavo telo potrebuje vsaj 3 ure, poleg tega pa se na celični ravni pretvori večina pridobljenih aminokislin (vsaj 52 %) v dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Edino živilo, ki rešuje oba problema, so aminokislina OKA: v kri se absorbirajo že v 23 minutah od užitja, na celični ravni pa praktično ne tvorijo dušičnih odpadkov (le 1 %). Te presnovne značilnosti OKA omogočijo, da se celo zelo izčrpani bolniki hitro regenerirajo.

Aminokislina OKA niso zdravilo za Parkinsonovo bolezen. Prispevajo pa k okrepitvi bolnika, s čimer upočasnjujejo napredovanje bolezni. Dokazano okrepijo jetra (De Cristoforo, 2002) in ledvice (Tamburlin, 1999), ki so pri kroničnih bolnikih izčrpana. Zato se pri njih pojavi toksemija – zastajanje strupov v telesu. Pri takih boleznih je priporočljivo, da začnemo proces okrepitve prav z aminokislina OKA.

Gospo sem posredoval zgornje informacije, pa tudi te, ki sledijo.

Parkinsonova bolezen se začne v črevesju

V zadnjih letih je več raziskovalnih skupin odkrilo povezave med neuravnoteženo črevesno bioto in Parkinsonovo boleznijo. Patogeni mikrobi in drugi črevesni paraziti proizvajajo beljakovino »alfa-sinuklein, ki je glavni krivec za Parkinsonovo bolezen« (Weintraub, 2020). Ta namreč uničuje nevrone, ki v centralnih možganih proizvajajo dopamin.

Raziskovalci univerz v Edinburgu in Dundeeju so nedavno objavili odkritje, da dobre bakterije tipa *Bacillus subtilis* razgrajujejo alfa-sinuklein. Zaenkrat so pozitiven učinek teh bakterij dokazali le na črvih, ki so jim umetno spodbudili Parkinsonovo bolezen. S pomočjo dobrih bakterij *Bacillus subtilis* se je njihovo gibanje izboljšalo, prav tako pa splošno stanje bolezni (Goya et al, 2020).

Uspešnost preizkusov na živalih še ne pomeni, da bo preizkušeno zdravilno sredstvo delovalo tudi pri ljudeh, a posamezni primeri pričajo, da splošno izboljšanje stanja črevesne biote lahko zelo pomaga pri Parkinsonovi bolezni.

Pionir na tem področju je avstralski zdravnik poljskega rodu dr. Thomas Julius Borody. Leta 2011 je objavil primer izboljšanja stanja Parkinsonove bolezni s pomočjo postopka FMT (Fecal Microbiota transplantation), pri katerem bolniku očistijo debelo črevo in vanj presadijo mikrobioto zdrave osebe. Pri pacientu so postopek izvedli zaradi hudega kroničnega zaprtja. Kot pri drugih takih pacientih se mu je po posegu prebava uredila, hkrati pa so se bistveno omilili simptomi Parkinsonove bolezni (Borody, 2011). Druga skupina raziskovalcev je nedavno potrdila učinkovitost takega postopka (Huang et al., 2019). Enainsedemdesetletnemu pacientu s Parkinsonovo boleznijo so zaradi več let trajajočega kroničnega zaprtja izvedli presaditev mikrobiote zdrave osebe. Prebava se mu je uredila, po enem tednu pa je izginila tudi tresavica. Žal se je ta deloma (na eni nogi) ponovno pojavila dva meseca po posegu.

Ta odkritja dokazujejo, da je črevesna biota ključna pri nastajanju in zdravljenju Parkinsonove bolezni, da pa enkratni poseg, ki jo uravnovesi, ne zagotavlja trajnih učinkov. Domnevam, da je za

kontinuirano uravnoteženost črevesne biote potrebna stalna skrb. Tudi sami lahko ugotovimo, kdaj ni uravnotežena: če ima blato neprijeten vonj, pomeni, da prevladujejo gnilobne in druge škodljive bakterije. Z uživanjem učinkovitih probiotikov in vlakninsko bogate hrane lahko dosežemo, da je blato trajno brez neprijetnega vonja.

Zmanjšati tudi druge vzroke degeneracije nevronov

Zdi se, da strupene beljakovine alfa-sinuklein niso edini vir Parkinsonove bolezni. Nevrolog dr. David Perlmutter ugotavlja, da so vir degeneracije nevronov tudi druge vrste vnetij v možganih. Vnetne molekule kot so LPS (lipo-polisaharadi), glandin (presnovek glutena) in druge, vdirajo skozi prepustno črevesno steno v kri, po njej pa tudi skozi možgansko krvno bariero v možgane (Perlmutter, 2015, 2017). Tudi s tega vidika je nujno, da skrbimo za uravnoteženo črevesno bioto, saj gnijoča snov v črevesju (smrdenje!) povzroča tudi poškodbe v črevesni steni in s tem njeno prepustnost. Treba je zmanjšati uživanje sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov, saj se glukoza v krvi spaja z beljakovinami in tvori vnetne molekule – glicirane beljakovine (Perlmutter, 2015). Nevronom škodi tudi uživanje sladil (Pase, 2017). Potrebno je znižati previsoko telesno težo na normalno raven (ITM naj bo do 25), saj je tudi maščobno tkivo vir vnetnih molekul – citokinov (Profenno et al., 2010).

Regeneracija poškodovanih nevronov

Seveda je nujno, da zmanjšamo vplive, ki nevrone uničujejo. A ko so možganski centri poškodovani, moramo okrepiti dejavnike, ki spodbujajo rast nevronov in s tem obnovo poškodovanih možganskih centrov. Med take dejavnike sodijo zlasti telesno gibanje – vsaj 30 minut hoje na dan (Laurin et al, 2001, MA et al, 2017), spanje 7 do 8 ur na dan (The Science, 2019), postenje vsaj 12 (bolje pa 16) zaporednih ur na dan, zadnji dnevni obrok pa naj bo vsaj 3 ure pred spanjem (Bredesen, 2017). Post namreč spodbuja nevroregeneracijo.

Možganom je treba zagotoviti tudi dovolj kakovostnih surovin za izgradnjo novih nevronov: omega 3 maščob in drugih zdravih maščob, esencialnih aminokislin in antioksidantske vode, ki tvori kar 80 % nevronov.

Prošnja za izkušnje o Parkinsonovi bolezni

Čeprav obstajajo v svetu vzpodbudni primeri, velja Parkinsonova še vedno za neozdravljivo bolezen. Žal nam niso znani primeri izboljšanja Parkinsonove bolezni iz našega okolja. Zato bomo bralcem tega prispevka hvaležni, če nam posredujejo pričevanja o morebitnih takih primerih pri nas.

Kontakt: Dr. Iztok Ostan, Vegova 29 c, 6000 Koper;
ostan.iztok@gmail.com, gsm: 040 971 440

- Viri:
- Borody, T. J. et al. (2011). Case studies #941, 942. Am. J. Gastroenterol. 106, priloga 2:S352.
- Bredesen, D. E. (2017). The end of Alzheimer's: The first program to prevent and reverse cognitive decline. New York: Avery.
- De Cristofano C., Giordano F. (2002). Terapia omeopatica integrata in un caso di cirrosi epatica scompensata. La Medicina Biologica. 51-52; dosegljivo na: http://medibio.it/medicina-biologica/2013/77/548/pdf/MB0201_art_10.pdf, 1.9.2017.
- Goya, M. E., Xue, F., Sampedro-Torres-Quevedo, C., Ball, K. L., Stanley-Wall, N. R., Doitsidou, M. (2020). Probiotic *Bacillus subtilis* protects against α -synuclein aggregation in C. elegans. Cell Reports, 30(2):367-380; dosegljivo na: [https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(19\)31743-7?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2211124719317437%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(19)31743-7?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2211124719317437%3Fshowall%3Dtrue), 23. 1. 2020.
- Huang, H., Xu, H., Luo, Q., He, J., Li, M., Chen, H., Tang, W., Nie, Y., Zhou, Y. (2019). Fecal microbiota transplantation to treat Parkinson's disease with constipation A case report, Medicine 98:26(e16163); dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616439/pdf/medi-98-e16163.pdf>, 23. 1. 2020.
- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K., Rockwood, K. (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. Arch Neurol., 58(3):498-504; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11255456?dopt=Abstract>, 15. 7. 2019.
- Lucà-Moretti, M. (1998). A comparative, double blind, triple cross-over NNU study confirming the discovery of the Master Amino Acid Pattern. - Annals of the Royal National Academy of Medicine of Spain, Volume CXV. Second Issue, Madrid.
- Ma, K., Xiong, N., Shen, Y., Han, C., Liu, L., Zhang, G., Wang, L., Guo, S., Guo, X., Xia, Y., Wan, F., Huang, J., Lin, Z., Wang, T. (2018). Weight loss and malnutrition in patients with Parkinson's disease: Current knowledge and future prospects. Frontiers in aging neuroscience, 10:1; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5780404/>, 23. 1. 2020.
- Ma, C.-L., Ma, X.-T., Wang, J.-J., Liu, H., Chen, Y.-F., Yang, Y. (2017). Physical exercise induces hippocampal neurogenesis and prevents cognitive decline. Behavioural brain research. 317:332-339; dosegljivo na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432816307495#>, 15. 7. 2019.
- Pase, M.P., Himali, J.J., Beiser, A. S., Aparicio, H. J., Satizabal, C. L., Vasani, R. S., Seshadri, S., Jacques, P.F. (2017). Sugar – and artificially sweetened beverages and the risk of incident stroke and dementia: A prospective cohort study. Stroke, 48(5):1139-1146; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28428346>, 15. 7. 2019.
- Perlmutter, D. (2015). Požgani možgani: Presenetljiva resnica o žitaricah, ogljikovih hidratih in sladkorju – tihih ubijalcih vaših možganov. Ljubljana: UMco
- Perlmutter, D. (2017). Zdravi možgani. Ljubljana: UMco.
- Profenno, L.A., Porstainsson, A. P., Faraone, S. V. (2010). Meta- analysis of Alzheimer disease risk with obesity, diabetes, and related disorders. Biological Psychiatry, 67(6):505-512; dosegljivo na: [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(09\)00226-1/fulltext](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(09)00226-1/fulltext), 15. 7. 2019.
- Tamburlin, N. (1999). Trattamento ambulatoriale di pazienti con insufficienza renale cronica. La Med.Biol., N° 3.
- The Science of prevention (2019). Alzheimer's risk assessment results: Your brain destiny is in your hands; dosegljivo na: <file:///C:/Users/Iztok/Documents/Dokumenti/zdrav-novi/Perlmutter/Quiz%20Results%20-%20Alzheimer%E2%80%99s.html>, 15. 7. 2019
- Weintraub, A. (2020). Gut link to Parkinson's sparks talk of probiotic treatment strategy. FierceBiotech, 14. Januar; dosegljivo na: https://www.fiercebiotech.com/research/gut-link-to-parkinson-s-sparks-talk-probiotic-treatment-strategy?inf_contact_key=45158796c305278cfe1d46ec117726d5680f8914173f9191b1e0223e68310bb1, 23. 1. 2020.